

جزیره کودک قانون خودش را دارد

خواب کودکان

علتها و درمانها

به کوشش: محمدرضا قربانزاده

با مقدمه: دکتر حمید برودتی

سرشناسه: محمدرضا قربانزاده- ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآور: جزیره کودک قانون خودش را دارد خواب کودک علت ها و درمان ها/

مشخصات نشر: تهران- رانکوه ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص/ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۳۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: خواب، کودکان، بی خوابی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۴ق/خ/ RJ۵۰۶

رده بندی دیویی: 618/928498

شماره کتاب شناسی ملی: 3424946

نام کتاب: جزیره کودک قانون خودش را دارد (خواب کودک علت ها و درمانها)

به کوشش: محمد رضا قربانزاده

ناشر: انتشارات رانکوه

ناشر همکار: ساحل گیسوم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۳۰-۴



حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

دفتر مرکزی: تهران خیابان شریعتی- تقاطع دولت- خیابان امام زاده- پلاک ۹- طبقه ۵-

واحد ۱۸- تلفن: ۰۲۱۲۲۶۰۷۳۸۴- فاکس: ۰۲۱۲۲۶۰۷۴۰۹

آدرس: قم- ۴۵ متری صدوق- ۲۰ متری مهدیه- کوچه یکم- پ ۲۶-

انتشارات ساحل گیسوم/رانکوه تلفن: ۰۲۵۳۲۹۰۸۱۶۸ همراه:

۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱/۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵

مراکز پخش:

تهران آوینا کریمی ۰۹۱۲۳۲۵۸۱۱۱

بابل آقای رضائی تلفن: ۰۹۱۱۲۱۵۵۷۵۳

رشت: خانم یوسفی ۰۹۱۱۶۱۵۱۰۶۸

تهران نشر همسایه ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۰.....	نگاهی به مهمترین علل خروپف شبانه کودکان
۱۳.....	کشف سریع
۱۸.....	شایعترین اختلال خواب در کودکان
۲۶.....	چگونه به بهداشت خواب کودک خود کمک کنیم؟
۳۴.....	مواظب خوابیدن کودکان باشید
۴۴.....	بدن هر فردی به چه مقدار خواب روزانه نیاز دارد؟
۴۵.....	چرا خواب میبینیم؟
۶۷.....	کدام نشانهها یعنی وقت خواب رسیده؟
۷۰.....	به خوش خوابها حسودی نکنید
۷۸.....	تأثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن
۸۵.....	این کارها را نکنید!
۹۶.....	از کجا بفهمیم کودک ما کم خواب شده؟
۱۱۰.....	اگر میزان خواب کودک کافی نباشد چه باید کرد؟
۱۱۴.....	توصیه‌هایی برای خواب راحت
۱۲۱.....	دلایل بد خوابی کودکان

- ۱۲۲ خواب کافی یعنی چه؟
- ۱۵۰ چگونه می‌توانیم میزان خواب کودکان را ارزیابی کنیم؟
- ۱۵۴ مشکلات خواب
- ۱۵۸ روشهای بهتر خوابیدن کودکان
- ۱۶۷ مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان
- ۱۶۸ جدول خواب کودکان در شبانه روز
- ۱۷۲ با کودکان خود چگونه رفتار کنیم؟
- ۱۸۳ خواب خوب کودکان، کلید سلامتی آنهاست
- ۱۹۱ اختلالات ثانویه خواب در کودکان
- ۱۹۴ اختلالات شروع و تداوم خواب
- ۱۹۷ الگوی صحیح خواب در کودکان
- ۲۰۳ حرف زدن و راه رفتن در خواب
- ۲۰۶ منابع

مقدمه

سال‌های ابتدای کودکی مهمترین سال‌های حیات هر فرد محسوب می‌شوند به طوری که تجربیات این سال‌ها زیر بنای زندگی آینده کودک را تشکیل می‌دهد. نحوه خواباندن کودک و شکل‌گیری عادات خواب در فرهنگ‌ها و خانواده‌های مختلف متفاوت است. کودک ممکن است به پشت، پهلو، روی شکم، در یک اتاق تاریک، نیمه تاریک، کاملاً روشن یا در یک محیط بی سر و صدا یا با صداهای بلند و با صدای تلویزیون بخوابد. ممکن است کودک زمان مشخصی برای خواب داشته باشد یا اینکه نظم خاصی برای خواب نداشته باشد و در هر زمان امکان دارد که به خواب برود.

ایجاد یک رفتار خواب در کودک بسیار اهمیت دارد. یک برنامه مناسب برای خواب کودک، برنامه‌ای است که کودک به راحتی با این برنامه شب‌ها به خواب رود و در طول شب به کرات بیدار نشود و در طول روز هم رفتار رضایت‌بخشی را داشته باشد می‌توان گفت چنین برنامه‌ای برای خواب کودک مناسب است. اگر کودک ۶ ماهه شما هنوز سازگاری نیافته باید به برنامه و عادت خواب او نگاه دقیق و عمیق‌تری بیاندازید تا به او کمک کنید خواب راحتی را داشته باشد چرا که به تدریج که کودک بزرگ می‌شود

عادت‌های زمان خواب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

والدین گرمی باید بدانند بسیاری از مشکلات بزرگسالی ریشه در دوران کودکی دارند. محیطی که کودک در آن رشد کرده و می‌آموزد، تأثیر بسیار زیادی بر تکامل وی دارد. همه عوامل کلیدی ذهنیت عاطفی از قبیل اعتماد، کنجکاوی، هدفمندی، ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران و ... بستگی به نوع مراقبت‌های نخستین دارند که کودک از محیط و افراد پیرامون خود دریافت می‌کند. بنابراین برنامه ریزی و دقت والدین در سنین کودکی و در تمام رفتارهای کودک می‌تواند دوران نوجوانی و جوانی مفید و لذت بخشی را برای او رقم بزند.

اسلام عالیترین توجهات را به کودک و تکامل و تربیت وی دارد چنان که احترام به فرزند، پرورش و آموزش مناسب، صمیمیت با کودک، محبت، اجتماعی کردن کودک، رفتار عادلانه و آموزش‌های دینی و تقویت سطح دانش کودک همه از مصادیق مهم و مورد توجه دین اسلام می‌باشد. چنانچه در حدیثی از امام علی علیه‌السلام هست که می‌فرمایند: دل بچه نوجوان و نورس مانند زمین خالی از کشت و زرع است. هر بذری که در آن پاشیدی به خوبی جذب نموده و در خود می‌پرورد و می‌پذیرد.

کودکان سرمایه‌های یک ملتند و برای شاد زیستن و رفاه کامل جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی که موجب دستیابی به توانمندی‌های بالقوه آنان می‌شود، برنامه‌ای باید داشت. اعتقاد بر این است که برنامه‌های طولانی مدت و متعهدانه در این حیطه می‌تواند منجر به بهبود عدالت و کاهش نابرابری در طول نسل‌ها گردد. در واقع هدف، سلامت کودکان کشور و تدمین محیط‌های مناسب برای تکامل کودکان و اجرای بهینه برنامه‌های

مناسب با توجه به دستورات دین اسلام و قرآن و مستندات علمی می‌باشد. اکنون سپاس خداوند یکتا را که به ما فرصتی بخشید تا با تقدیم این اثر، در صف اعتلای علم و دانش باشیم و با بیان اهمیت خواب در کودکان، سعی کردیم قدمی هر چند ناچیز در این راه برداریم و به امید آن که آینده‌ای روشن پیش روی کودکان کشور عزیزمان داشته باشیم.

دکتر حمید برودتی